

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap manusia akan melewati berbagai tahap usia kehidupan mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga akhirnya manusia akan berada di tahap lansia. Lansia menurut (World Health Organization) WHO (2018), adalah orang yang berumur 60 tahun keatas.

Penurunan sistem tubuh pada lansia menyebabkan berbagai macam penyakit salah satunya penyakit tidak menular, dimana prevelensinya sebagai berikut World Health Organization (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2018 penyakit tidak menular menyebabkan 41 juta orang meninggal dan menyumbang 71% kematian diseluruh dunia. Di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevelensi penyakit tidak menular menunjukkan trend yang meningkat bila dibandingkan tahun 2013 untuk hipertensi dari 25,8 menjadi 34,1, untuk diabetes melitus dari 6,9 menjadi 8,5, kanker 1,4 menjadi 1,8 (Syam, 2021). Salah satu dampak tersering pada penderita yang menderita penyakit tidak menular adalah terjadinya insomnia.

Penderita penyakit kronis lebih cenderung memiliki kesulitan tidur atau insomnia, hal tersebut terjadi karena efek dari penyakit yang dialami. Penyakit kronis menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia. Penyakit kronis fisik atau penyakit psikologis berpengaruh pada tidur lansia. Penyakit yang menimbulkan nyeri akan menunjukkan ketidaknyamanan fisik sehingga akan menyebabkan penurunan kuantitas dan kualitas tidur (Hadi et al., 2024).

Insomnia merupakan gangguan yang banyak terjadi pada lansia. Sekitar 40% penderita insomnia adalah seorang yang berusia dari 60 tahun keatas (Prasetyo et al., 2020). Insomnia merupakan sebagian dari keluhan subjektif dari kesulitan untuk tidur, kesulitan mempertahankan tidur, atau bangun pagi yang terjadi minimal 3 malam per minggu, selama 3 bulan, dan berhubungan dengan konsekuensi pada siang hari yang signifikan seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan mood, kelelahan, dan khawatir untuk tidur. Insomnia ditandai dengan ketidakmampuan

untuk tertidur atau mempertahankan tidur, pada tanda tersebut akan meningkat seiring bertambahnya usia (Kemenkes, 2022).

Beberapa intervensi farmakologis seperti antidepresan, antipsikotik, melatonin, dan agonis dopamin dianjurkan untuk meningkatkan tidur. Namun, obat-obatan tersebut juga dapat menimbulkan efek samping yang merugikan, seperti migrain, pusing, sedasi, dan risiko infeksi pernapasan. Intervensi tidur non-farmakologis adalah pengobatan yang lebih aman dibandingkan dengan intervensi farmakologis karena relatif aman bagi pasien, tidak memerlukan pengeluaran finansial yang signifikan dan telah terbukti meningkatkan kualitas tidur antara lain aromaterapi, terapi kognitif, latihan fisik, dan meditasi (Irbar, et al., 2023).

Salah satu upaya non farmakologis untuk membantu mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia adalah dengan teknik relaksasi. Pada lansia mengalami perubahan menjadi lebih meningkatkan spiritual dan lebih sadar diri akan tuhan, sehingga dapat digunakan teknik membangun hubungan yang cocok untuk menyelesaikan masalah ketidaknyamanan, yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi benson. Keutamaan terpenting dari Relaksasi Benson adalah bahwa ini merupakan proses mudah yang dapat diselesaikan sendiri setiap hari dan tidak memerlukan banyak uang atau waktu (Al Ghazali, 2023). Terapi Relaksasi Benson memiliki kelebihan diantaranya sangat mudah, sederhana dan bisa dilakukan untuk semua orang dalam keadaan apapun dan dapat membantu menurunkan nyeri (Solehati & Kosasih, 2015 dalam Ramadhani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Achmad (2020) menemukan bahwa terapi relaksasi benson mampu meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan ($p\text{-value} = 0,046$), dan tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin, usia dan penyakit yang diderita pada kualitas tidur lansia ($\text{nilai } p > 0,05$). Menurut Habibollahpour Ranjkesh (2019) menyatakan bahwa hasil uji t berpasangan menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi kualitas tidur dan 5 subskala termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur, serta disfungsi siang hari (kurangnya semangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari) meningkat secara signifikan ($p < 0,000$).

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimanakah penatalaksanaan teknik terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur pada lansia?

1.3 TUJUAN

Menganalisis pengaruh teknik terapi benson terhadap gangguan pola tidur pada lansia.